

# Les aspects technico tactiques du Basket-ball.

## Sommaire

<b>Les aspects technico tactiques du Basket-ball. ....</b>	<b>1</b>
<b>Les aspects technico tactiques du Basket-ball. ....</b>	<b>2</b>
<b>1. Introduction :.....</b>	<b>2</b>
<b>2. Les repères technico tactiques offensifs .....</b>	<b>2</b>
1. Quelques repères terminologiques .....	2
Dans l'espace de marque.....	2
Dans l'espace de progression .....	2
Constat général : .....	2
2. Le jeu rapide vers l'avant – la contre attaque.....	4
1. Introduction : concept général.....	4
2. Les phases de la contre attaque et la répartition des rôles de la création du surnombre à la gestion du surnombre. ....	4
3. Principes généraux de l'attaque placée sur ½ terrain.....	10
1. Introduction .....	10
1.Principes généraux de l'attaque placée : .....	10
3. Règles fondamentales d'attaque .....	13
4. Illustration en 3 contre 3.....	15
5. Termes techniques complémentaires .....	17
6. Eléments fondamentaux individuels offensifs .....	19
<b>3. Les repères technico tactiques défensifs .....</b>	<b>26</b>
1. les deux grands types de défense.....	26
2. Les grands principes défensifs .....	26
3. Repères techniques et défensifs.....	26
La défense sur porteur .....	26
La Défense sur non porteur .....	27
4. Définitions d'actions défensives .....	28
<b>Comment mesurer l'efficacité collectives des attaques ?.....</b>	<b>29</b>
Dans la progression du ballon : .....	29
Dans l'espace de marque :.....	29
<b>Comment évaluer la prestation des joueurs ? .....</b>	<b>29</b>
<b>Sur le plan offensif : .....</b>	<b>29</b>
Dans l'efficacité des attaques : .....	29
Qui est capable de créer du jeu rapide ?.....	29
Qui est capable de créer du danger sur attaque placée ? .....	29
<b>Sur le plan défensif :.....</b>	<b>29</b>
<b>Références bibliographiques .....</b>	<b>31</b>

# Les aspects technico - tactiques du Basket-ball.

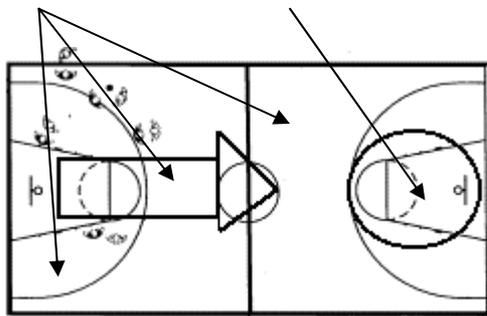
## 1. Introduction :

L'activité BB doit s'organiser autour du but du jeu : C'est avant tout **le tir au panier**.  
Chaque équipe s'efforce de réaliser un score pour le gain du match

## 2. Les repères technico tactiques offensifs

### 1. Quelques repères terminologiques

espace de progression / espace de marque  
*Référence : Vandeveld Michèle*



### Conduites typiques de joueurs dans l'espace de progression

- Si le joueur n'est pas à distance de tir, il cherche à gagner l'entrée dans l'espace de marque en amenant la balle à l'avant de l'espace de jeu :
  - o Soit directement (dribble – passe longue)
  - o Soit par contournement. (dribble – passe latérale)
  - o

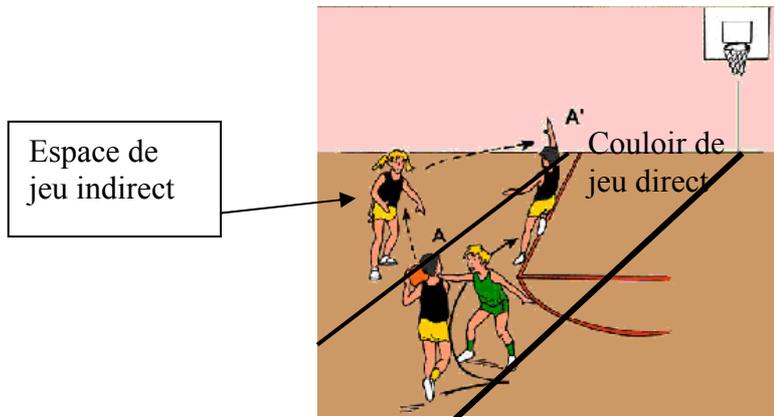
### Conduites typiques observées dans l'espace de marque

- Si le joueur se trouve dans l'espace de marque et que rien ne l'empêche de tirer au panier : il tire. **Mais l'action de marque doit être d'être d'emblée associée à la récupération. ⇒ importance du rebond !**
- si le joueur se trouve dans son espace de marque mais est gêné par l'adversaire, on constate souvent que le tir est tenté malgré la présence des adversaires (tirs forcés). Cependant, certains joueurs cherchent à donner la balle à un partenaire en position de tir plus favorable. Ils disposent d'une alternative : tirer ou passer à un joueur en appui ou en soutien.

### Constat général :

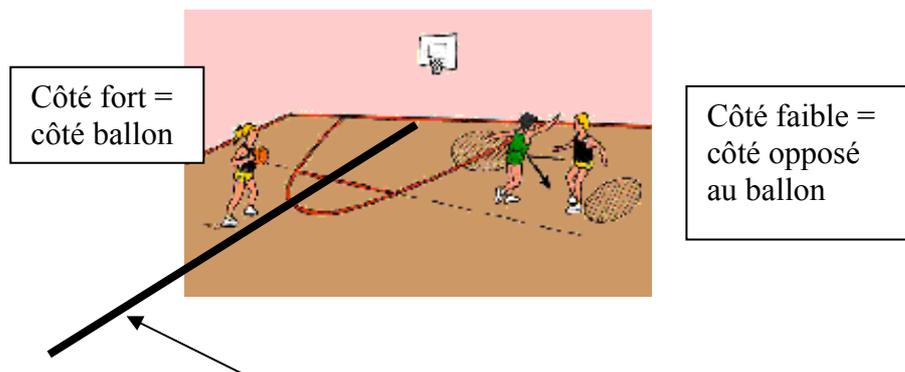
Plus le ballon se rapproche de l'espace avant plus la défense se regroupe pour fermer l'accès au panier et empêcher les tirs de près. Il y a donc moins d'espace pour accéder au panier. De ce fait, les joueurs doivent comprendre qu'il est important de prendre de vitesse le système défensif adverse pour arriver en situation favorable de tir ( surnombre) . Mais que si le tir n'est pas possible, il faut comprendre qu'il faut redonner de la profondeur et de la largeur à l'espace de jeu en construisant le jeu de soutien ( passe en arrière) et le jeu par renversement.

couloir de jeu direct ou espace de jeu indirect  
plus ou moins judicieux.



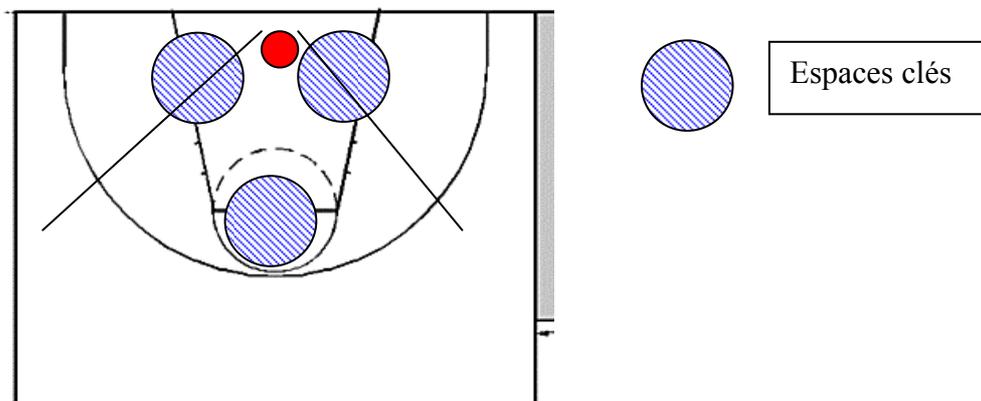
L'axe panier / panier

Il délimite le côté fort (côté ballon) et le côté faible (côté opposé au ballon favorable à une réception orientée du ballon face à la cible)



Les espaces clés

Ils déterminent les zones favorables de tir ou de distribution du ballon



## 2. Le jeu rapide vers l'avant – la contre attaque.

### 1. Introduction : concept général.

La contre attaque est la forme de jeu qu'il faut valoriser chez les jeunes et les débutants pour prendre de vitesse le système défensif adverse. C'est la **première intention** que doit avoir les joueurs pour créer les conditions d'un tir facile face à une défense non organisée. ( qui n'obstrue pas encore l'accès au panier)

L'enjeu est **d'arriver à proximité de la zone de tir en situation de surnombre offensif** pour déclencher un tir en un contre zéro .

Il faut donc prendre de vitesse le système défensif adverse le plus tôt possible.

La contre attaque se décompose en plusieurs étapes :

- **la création du surnombre**
- **la gestion du surnombre à l'approche de l'espace de marque.**

Trois étapes la caractérise sur le terrain : la conquête de la balle, la montée de balle et la finition. Ces trois étapes se déroulent en 6 à 7 secondes. L'enjeu est de créer un surnombre et de l'exploiter à proximité de la cible pour déclencher un tir en surnombre offensif. ( Un joueur devrait toujours être seul et le rebond offensif, en cas d'échec du tir, est plus facilement accessible.)

### 2. Les phases de la contre attaque et la répartition des rôles de la création du surnombre à la gestion du surnombre.

#### ➤ la création du surnombre :

##### La conquête de la balle :

La contre attaque se déclenche très souvent à partir :

- d'un rebond défensif qui relance vite le ballon vers l'avant grâce à des joueurs qui anticipent. (plus de 50% de paniers ratés ⇒ importance du rebond.)
- par une défense active qui pousse l'attaque à commettre des erreurs ( mauvaises passes)
- par une remise en jeu rapide pour relancer le jeu sur un tir encaissé.

Il convient **d'avoir une attitude mentale** pour prendre de vitesse le système défensif adverse.

La longue passe peut être la situation à rechercher en priorité mais si celle ci n'est pas possible le porteur doit disposer de solution de passe dans des espaces plus proches.

De ce fait le joueur doivent occuper l'espace dans toutes ses dimensions : profondeur et largeur . Les non porteurs les plus en avant de l'espace de jeu doivent donc courir pour offrir des solutions de passes longues au porteur.

#### situations pédagogiques associées :

a) Le « joker » en 3c3 sur terrain en large ( 2 paniers)

Chaque équipe désigne un joueur joker. C'est la personne la plus importante de l'équipe car son panier compte double( 4 pts) . Tous les autres paniers valent deux points.

Dès que ce joueur a marqué, il est remplacé par un nouveau joueur « joker ». Le match s'arrête dès qu'une équipe a réussi à faire marquer tous ses joueurs « joker ». L'équipe qui a gagné est l'équipe qui a marqué le plus grand nombre de points.

### **Ce qui est attendu :**

- *Que le joueur « joker » se reconnaisse comme le 1er tireur de l'équipe et anticipe une course vers l'avant dès que le ballon est capté par l'un de ses partenaires. L'enjeu est d'apprendre à tout joueur vivant ce rôle à anticiper vers l'avant pour donner des solutions de passes longues au porteur de balle.*
- *Que le premier joueur qui capte le ballon repère tout de suite si une passe longue est possible sur le joueur « joker ».*

### *b) le jeu du « relais » .*

*Chaque équipe dispose un joueur dans une zone d'invulnérabilité située au centre du terrain. Les deux joueurs placés dans cette zone ne peuvent pas en sortir et ne se gênent pas mutuellement. (dans une première phase).*

*Pour passer de la zone arrière à la zone avant le ballon doit obligatoirement passer par le joueur « relais ». (création rapide d'un surnombre en faisant une passe à un joueur déjà placé en avant.)*

### **Ce qui est attendu :**

- *que le premier joueur qui capte un ballon en zone arrière échange rapidement sur le joueur relais démarqué.*
- *Que les non porteurs non concernés courent vers l'avant pour offrir des solutions de passes au joueurs relais (statiques)*

## **La Progression du ballon**

### **Principes généraux :**

Amener le plus vite possible le ballon à l'avant de l'espace de jeu.

- Privilégier la passe au dribble.  $\Rightarrow$  disponibilité visuelle.
- Les joueurs non concernés par le rebond ou la capture du ballon doivent offrir des solutions de passes longues au porteur de balle
- écarter le jeu en occupant les trois couloirs ( alternative droite -gauche)
- passer au joueur démarqué devant.  $\Rightarrow$  lâcher rapidement son ballon.

Ces principes cherchent à créer les conditions du surnombre dès la conquête du ballon.

### **Situation pédagogique associée :**

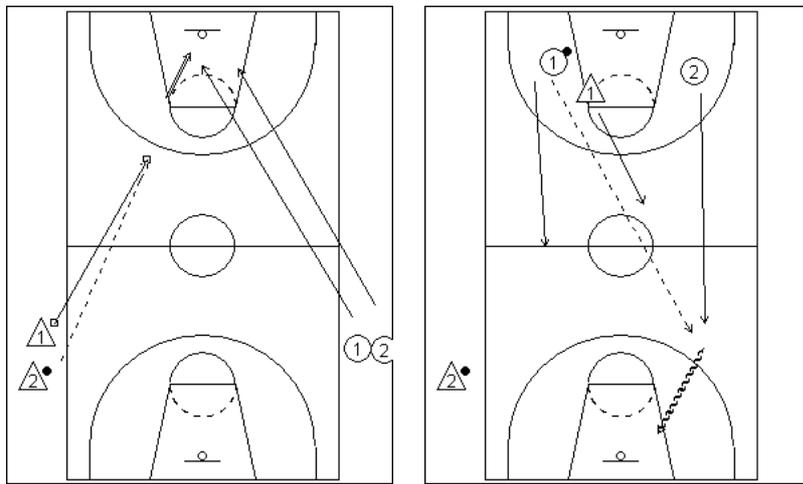
*1 ) jeu de poursuite : 1C2 puis 2C1 ( ou 2C1 + 1)*

*Deux équipes ( 5 à 6 joueurs par groupe) s'opposent.*

*La situation démarre par une passe du joueur N°1 sur le N° 2.*

*Dès que N°1 entre en jeu, deux adversaires le poursuivent pour gêner son tir et récupérer le ballon.*

*Dès la récupération, ils jouent la contre attaque vers le panier opposé. N°1 devient alors défenseur.*



a)

b)

Temps de jeu : 5 minutes. Comptez les points des deux équipes.

Règles du BB : Deux tirs maximum sont autorisés pour l'équipe qui attaque en surnombre (travail du rebond- tir)

La situation s'arrête dès qu'un panier est marqué au retour ( en 2 contre 1) ou peut s'enchaîner immédiatement avec d'autres nouveaux joueurs si N°1 gagne le ballon sur une interception ou un rebond défensif. Alors N°2 entre dans le terrain et deux adversaires peuvent ainsi réagir pour le poursuivre.

### Ce qui est attendu par rapport au thème:

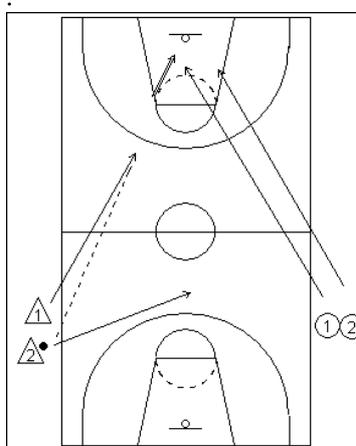
- pour l'équipe des cercles : réagir vite dès que le ballon est récupéré suite au tir de N°1. schéma a)
- Que le non porteur anticipe sa course vers l'avant pour proposer une passe longue (schéma b)

### variantes :

augmenter le nombre de joueur dans chaque équipe.

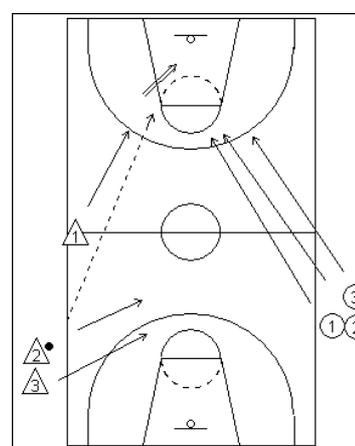
Répartir les défenseurs en zone avant et zone arrière pour différencier la création du surnombre et à sa gestion à l'approche de la zone de marque.

1 défenseur en zone avant – un autre en zone arrière qui peuvent défendre sur tout le terrain



Poursuite : 1 contre 2

Retour C ATT : 2 contre 1 + 1



poursuite : 2 contre 3

retour C ATT : 3 contre 2 + 1 ou  
3 contre 1 + 2

### **Ce qui est attendu :**

- l'alternative passe longue ou passe courte dans la relance
- la recherche systématique du joueur seul
- un attitude de tireur à l'approche de la cible pour mobiliser la défense.

### **Répartition des rôles :**

**La montée de la balle** s'organise par rapport à une répartition ,si possible, pré établie des rôles.

**Comment organiser collectivement l'équipe ?**

**Une répartition nécessaire des rôles est nécessaire. ( vivre différentes expériences puis structurer l'équipe en fonction des compétences perçues.**

Le basket est un sport collectif qui nécessite une répartition des rôles afin d'éviter que les joueurs se gênent et empiètent sur le secteur des autres. (vers une complémentarité des compétences en relation à la logique du jeu)

#### **le meneur de jeu en charge du tempo :**

- o pour temporiser ou accélérer le jeu

#### **le ou les rebondeurs en charge de récupérer la balle.**

#### **Le ou les tireur :**

- o En course
- o De loin

**le joueur d'appui** en avant du porteur de balle qui contribue à faire avancer le ballon dans l'espace de marque ou qui se situe proche de la cible pour fixer le jeu et libérer des partenaires à la périphérie. ( joueur pivot ou poste )

**Le joueur en soutien** derrière le porteur de balle.

**Le repli défensif** , rôle complémentaire du rebond.

Répartir les rôles nécessite de se préparer à une activité tactique pour laquelle il va falloir acquérir des connaissances et techniques adaptées.

- Les joueurs intérieurs privilégient la conquête du ballon au rebond.- principalement pour les joueurs de grande taille. Mais le joueur à l'opposé du tir peut jouer un rôle très efficace.
- Le bon dribbleur (meneur de jeu) se rend disponible pour faciliter la première passe disponible pour aider à la sortie du ballon et capable de dribbler ou d'échanger à grande vitesse.
- Les joueurs les plus éloignés du panier ( joker) anticipent les déplacements vers l'avant pour donner des solutions de passes longues. ( ailiers)

### **Acquisitions attendues :**

#### **pour le rebondeur :**

- Occupation et verrouillage de l'espace de chute du ballon.
- une prise d'information et une analyse rapide de la position de ses partenaires et adversaires dès la conquête du ballon (sur rebond ou tir encaissé, réception de la première passe.). Il doit si possible privilégier la passe longue vers l'avant dans l'espace libre où court un partenaire. ( joker). Cependant si la passe longue n'est pas possible - trop risquée, une passe de dégagement au meilleur dribbleur de l'équipe ( meneur est conseillée)
- sortir de préférence la ballon côté rebond.

### **Pour les ailiers :**

- transiter rapidement de la défense à l'attaque
- donner des solutions de passe au porteur en ouvrant les angles de passe (latéralement) et donnant des solutions de passe en avant. (profondeur)
- prendre en compte le déplacement du porteur pour lui libérer le son couloir de jeu direct.

### **Pour le meneur :**

- offrir une solution rapide de passe au rebondeur
- choisir le dribble à grande vitesse où la passe en fonction de ses partenaires et adversaires.
- Etre très lucide à l'approche de la zone de tir pour décider de poursuivre le jeu rapide ou temporiser.

### **Indicateurs de réussite :**

Le ballon doit avancer plus vite que le repli défensif

La solution de grande passe vers l'avant doit toujours être envisageable ⇒ courir !

Le surnombre doit être créer à l'approche de la zone de marque.

### **Notion d'incertitude :**

Le porteur doit toujours disposer de deux solutions, pour mettre dans l'incertitude la défense, (alternative décisionnelle) : avancer par le dribble ou échanger à un partenaire démarqué.

### **➤ La gestion du surnombre :**

A l'approche de la zone de marque, l'attaque doit être en supériorité numérique par rapport à la défense . (1c0 - 2c1 - 3c2. ). L'intention est de rechercher à tirer en situation de 1c0. les principes de fixation et d'espacement doivent être respectés.

### **Intentions tactiques collectives ( faire preuve de malice)**

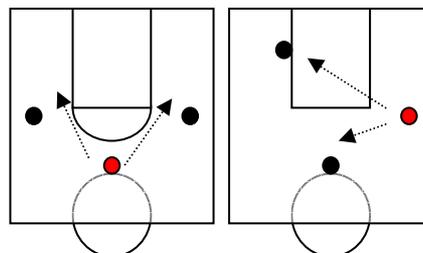
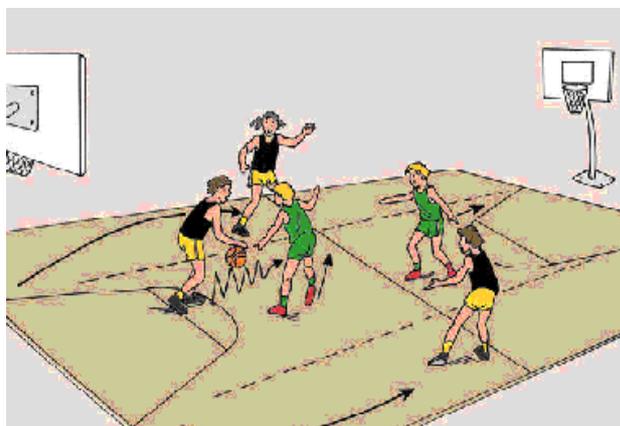
- **Le porteur de balle doit toujours garder à l'idée qu'il est un tireur** potentiel : principe de fixation.( agressivité offensive - (tir) - fixation du défenseur (passe) - recherche de la percussive dribble). Pour mobiliser l'attention d'un adversaire.
  - Lâcher son ballon si un joueur peut tirer immédiatement (passe décisive)
  - Ne pas lâcher son ballon avant d'avoir fixé un défenseur.
- **Le déplacement des non porteurs doit être au service du porteur de balle** (libérer son couloir de jeu direct - lui offrir des possibilités de passe dans deux directions opposées; créer de l'incertitude par des placements adaptés.)

### **Repères spatio-temporels :**

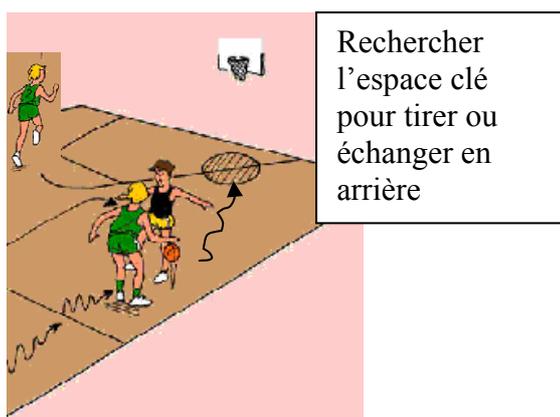
- Le couloir de jeu direct du porteur doit rester libre. ( duel)

Le position du ballon sur le terrain doit déterminer la position des non porteurs ( solutions au porteur).

- Les distances entre joueurs doivent prendre en compte les possibilités d'échange du porteur (pas trop près pas trop loin.) et doivent éviter qu'un défenseur puisse contrôler deux joueurs en même temps.
- Si ballon est sur l'axe central du terrain  $\Rightarrow$  les non porteurs doivent proposer des solutions de passe en avant à droite et à gauche du porteur.
- Si le ballon est dans une aile  $\Rightarrow$  les non porteur doivent proposer des solutions de passe en avant ( côté opposé au ballon et en arrière pour assuré soit le soutien ou le renversement du ballon vers un autre secteur de jeu.



### Illustration du principe de fixation



### Situations vécues en cours pratique :

- le jeu du joueur joker dont les points comptent double.
- Jeu de poursuite en surnombre. ( travail de la longue passe - de la finition; jeu en 3C1+1 avec évaluation du degré d'efficacité de l'équipe.
- Situation avec augmentation progressive du nombre de défenseur.

### 3. Principes généraux de l'attaque placée sur ½ terrain

#### 1. Introduction

Lorsque le jeu rapide n'est pas possible, l'équipe doit renoncer à jouer vite et chercher à s'organiser collectivement face à une défense regroupée. C'est l'attaque placée.

L'observation des différents niveaux de jeu montre que les basketteurs sont toujours confrontés au même type de problèmes :

- **Occuper rationnellement le terrain**, soit de manière équilibrée, soit en demandant des regroupement.
- **Coordonner les actions des joueurs entre eux**, de manière à ce qu'ils ne se gênent pas et que l'initiative individuelle puisse s'exprimer. (savoir circuler sans se gêner)

#### 1. Principes généraux de l'attaque placée :

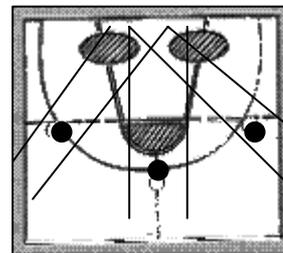
Afin d'éviter la multiplication des systèmes et des consignes, le premier travail consiste à apprendre aux joueurs à s'organiser par rapport à des intentions tactiques collectives globales.

- **Définir des intentions tactiques collectives ⇒ communiquer.**

**Exemple :** Jeu en duel – jeu par déplacement des non porteurs – jeu en privilégiant un intérieur – jeu d'écran au service d'un bon tireur...

- **1. Organiser les priorités pour circuler**

- a) occuper rationnellement le terrain en fonction de la forme de jeu privilégiée. (percussion – jeu intérieur) ⇒ jeu en triangle ou en carré)



- b) Donner la priorité au porteur de balle ( ⇒ lire ses déplacements )
  - C'est lui qui a les initiatives ... C'est lui qui enclenche le mouvement , au début de l'attaque, par sa simple action . (*percussion, passe et va sortie opposée ou côté ballon, passe et suit, passe écran opposé, chasse l'ailier...*)
  - Les partenaires devront s'adapter , suivre, se réorganiser en fonction de ces déplacements de façon à ce que les trois couloirs soient toujours occupés . (spacing)
  - L'action des partenaires s'effectue sur une cascade de choix successifs.
- c) Laisser le poste libre chez les débutants ou l'occuper volontairement chez les expert (du 3 contre 3 avec trois extérieurs au cinq contre cinq avec deux intérieurs)
- d) respecter le principe des vases communicants.
  - rééquilibrer systématiquement les secteurs rebond et repli défensif.
- e) Ne jamais venir côté ballon de sa propre initiative sans être entré en contrôle du ballon auparavant.(gêne du 1c1 )

## ➤ 2. Définir les priorités par joueur

### 1. Priorités du porteur de balle.

#### **Fixer pour rechercher le 1c1 dans son couloir de jeu direct. (forme de jeu 1)**

⇒ recevoir orienté ⇒ pivoter, triple menace, être prêt à faire la différence sur un dribble en plaçant ses appuis à côté ou derrière ceux du défenseur.

#### **Situation pédagogique adaptée :**

Le duel (1). 3 contre 3 sur demi terrain. Chaque équipe dispose d 'un joueur « joker ». Tous ses paniers ou passe décisive valent 4 points.

Ce qui est attendu :

- que le joker prenne ses responsabilités en recherchant les duels avec son adversaire direct.
- Que les non porteur s'écarte pour ouvrir des espaces au porteur.
- Qu'ils se mettent à bouger pour offrir des solutions de passe au porteur quand il entre dans la raquette.

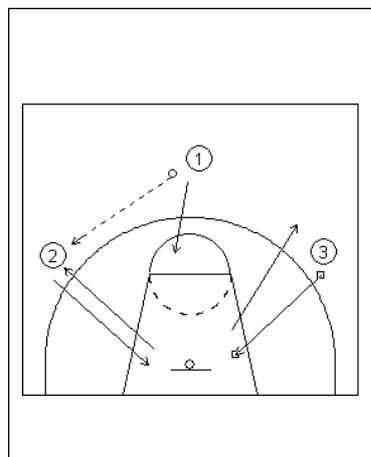
#### **Situation d'apprentissage : 1c1 avec nombre de dribble réduit.**

#### **b) Rechercher la passe dans un espace clé. (forme de jeu 2)**

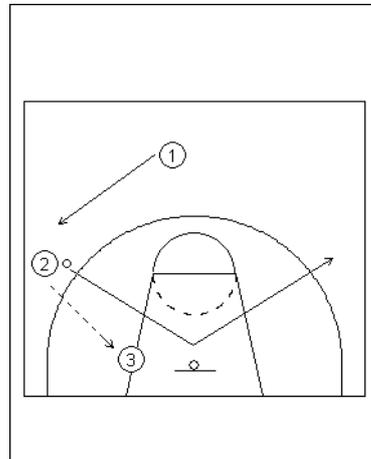
#### **Situation pédagogique adaptée :**

Jeu sans dribble où tout panier marqué dans les espaces clés valent 4 points. Organiser les déplacements des non porteurs vers la cible.

JEU EN AVEC 3 EXTERIEUR



JEU AVEC UN INTERIEUR



### c) Echanger dans le jeu indirect pour :

- Soit pour écarter la défense de la cible par la passe	- Soit pour écarter la défense de la cible par le dribble	- Soit en renversant le jeu
---	---	-----------------------------

### e) Enchaîner une action :

- Couper au panier pour devenir tireur ( passe et va avec sortie côté ballon ou opposé suivant les options et le départ de l'action)
- Couper au panier ( passe et prise de position intérieur en 3c3, écran en 5c5)
- Passer et suivre côté ballon pour se démarquer et tirer , pour créer une confusion dans la défense
- Passer et écran pour démarquer un partenaire à l'opposé ( opposé bas ou haut)
- Equilibrer le jeu

#### situations vécues en cours pratique.

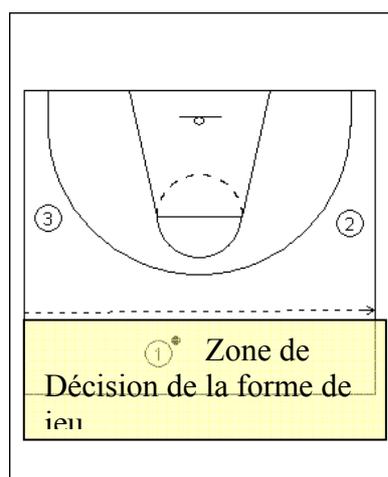
- 3c3 avec valorisation d'un joueur dribbleur ( seul lui peut dribbler) - panier marqué dans espace clé = 4 points.
- 3c3 avec annonce de la forme de jeu privilégiée : duel ou jeu sans ballon ( passe et va...)

#### Situation pédagogique adaptée : Valoriser toute passe décisive dans les espaces clé.

##### Ce qui est attendu :

- Que les joueurs respecte et s'adapte à la forme de jeu annoncée ( 1. duels ; 2. jeu sans ballon)
- De la patience du porteur de balle pour rechercher la passe décisive.
- Un démarquage des non porteurs vers les espaces clé , voire des croisements des ailiers pour perturber la défense.

Un enchaînement du meneur (passe et va) et un rééquilibrage des secteurs par l'ailier opposé non concerné par l'échange.



## 2. Priorités du non porteur de balle

<b>identifier la forme de jeu que veut privilégier le meneur.</b>	
<b>Jeu en duel</b>	<b>Jeu sans ballon</b>
rester écarté pour laisser l'espace au porteur	se démarquer dans un espace clé pour tirer de près
Se mettre en mouvement pour aider le porteur de balle dès qu'il entre à proximité de la raquette. ( tournoi au tour coté ballon – back door à l'opposé – ou flare)	Se démarquer dans son secteur ( 45°) pour se défaire du défenseur pour tirer de loin et/ou donner une solution de passe au porteur dans le jeu indirect.
Recevoir pour être prêt à tirer .	Se démarquer par croisement avec un non porteur pour devenir tireur
	Démarquer un partenaire pour qu'il puisse tirer libérer le couloir de jeu direct ( pour un intérieur), porter un écran sur un partenaire

<b>Jeu Avec un intérieur</b>
Déterminer un joueur intérieur
Occuper l'espace clé. Se mettre en corps obstacle pour ouvrir un angle de passe au porteur à l'intérieur.
Recevoir pour être prêt à tirer ou échanger sur un partenaire démarqué.
A défaut de recevoir le ballon( défenseur devant) provoquer le renversement du ballon par passe

### **situations vécues en cours pratique.**

- jeu en 3c3 sur demi terrain sans dribble pour valoriser le déplacement des non porteurs
- valorisation de tout panier marqué dans un espace clé ( 4 points)
- introduction progressive du dribble ( 1 joueur à la fois) pendant une période de 2 minutes.
- Jeu en imposant les duels systématiques.
- Jeu avec annonce à l'avance de la forme de jeu qui va être privilégiée : duel ou jeu sans ballon ( puis jeu avec un intérieur dans l'étape suivante) ou jeu intérieur.

## 3. Règles fondamentales d'attaque

### ➤ a) Equilibrer les distances entre partenaires (spacing)

La bonne distance de passe ou de démarquage se situe entre 3 à 4 mètres.( sauf dans les situations d'aide ou d'écran ou main main )Un manque d'écartement limite l'efficacité du démarquage et favorise l'aide défensive.

### ➤ b) Equilibrer les secteurs rebond offensif et repli défensif

- par une répartition des rôles prédéterminés
- soit à partir de repères : les deux joueurs les plus en retrait se replient  
Si le défenseur du tireur ne va pas au rebond rester en retrait pour assurer le repli.

### **situations vécues en cours pratique.**

- jeu en 3c3 ou 4c4 : "résiste", l'équipe qui attaque part avec un quota de 5 vies. Tout ballon perdu entraîne - 1 point; tout panier marqué entraîne + une vie.

#### **➤ c) Faire toujours face au panier => intégrer la notion de cible à attaquer et le pied de pivot.**

- Triple menace (défi du 1c1)

=> pivoter

=> fixer : engager la jambe libre ( opposé au pied de pivot)

=> Feinter: départ en dribble, le tir , la passe

### **situations vécues en cours pratique.**

- les duels en 1C1 avec démarquage à partir de la raquette

-

#### **➤ d) Ne dribbler que pour un but**

- Attaquer le panier
- S'écarter du danger
- Ouvrir un angle de passe

Le dribble doit être une arme et non une dépendance

### **situations vécues en cours pratique.**

Jeu en 3c3 avec limitation des dribbleurs d'une équipe

#### **➤ e) Sélectionner les tirs et avoir une attitude de conquête du ballon au rebond.**

Il ne s'agit pas d'être tireur mais marqueur

### **situations vécues en cours pratique.**

- prises de statistiques ( balles perdues – tirs tentés et réussis. Voire tir forcés...
- concours de tirs par équipe
- duels en 1c1

-

#### **➤ f) Alternier – combiner jeu intérieur jeu extérieur**

Il faut chercher des points de fixation pour ouvrir le jeu à un autre endroit.

- Fixer et créer le danger côté fort pour transférer à l'opposé
- Passe ext ext pour jouer à l'intérieur
- Passe ext int pour rejouer intérieur

### **situations vécues en cours pratique.**

- Le 4c4 avec un joueur intérieur. Tout le monde vit le rôle de joueur intérieur.
- "on ne peut tirer avant que le ballon arrive au joueur intérieur"
- "tous les paniers ou passe décisive du joueur intérieur compte double
- évaluation de fin de cycle : qui est capable de mettre le ballon à l'intérieur de l'espace de jeu ? Qui est capable de le recevoir ? combien de fois sans le perdre ?

-

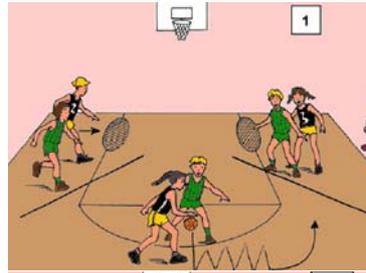
#### **➤ g) Rechercher à jouer dans la périphérie avant pour libérer les espace favorables de tir à l'extérieur ou à l'opposé.**

## 4. Illustration en 3 contre 3

### ➤ Placements et principes de jeu en 3 c 3 :

T1) Placement en fer à cheval : 1 meneur 2 ailiers placés à 45°

- occupation des trois parties du terrain en largeur
- démarquage dans les espaces clés des non porteurs



T2) valorisation de l'échange dans les espaces clé et / ou du pas se et va

- rééquilibrage de l'occupation des trois couloirs par la notion des vases communicants. ( le joueur qui coupe va à l'opposé, le joueur à l'opposé vient en soutien à l'ailier )

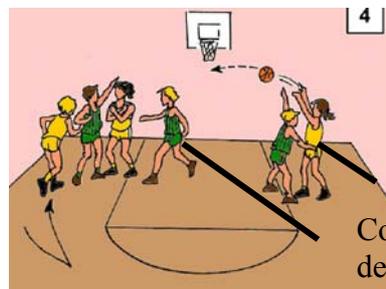


T3) valorisation du 1c1 par l'ailier si le couloir de jeu direct est libre (rapport de force favorable )  
ou

- exploitation de l'échange sur le joueur qui vient de l'opposé en soutien et qui peut feinter pour partir tirer dans le dos du défenseur (back door).



T4) le joueur à l'opposé peut feinter le soutien et prendre l'initiative de faire un écran ou un tourne autour avec l'ailier situé à l'opposé du ballon .( tourne autour ou écran)



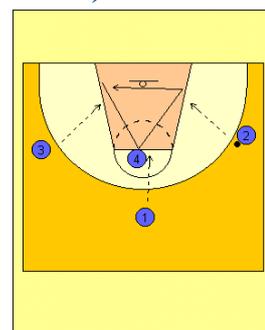
Couloir de jeu direct

#### Remarque :

1. Dans tous les cas, l'accent doit être mis sur l'observation par le porteur du déplacement des non porteurs.
2. Un point de fixation dans l'aile ( ballon arrêté) est nécessaire pour valoriser le travail des on porteurs.
3. Attention , à tout moment le 1 contre 1 peut être exploité (limité à deux dribble) si le couloir de jeu direct est libéré sur un rapport de force favorable au dribbleur par rapport à son défenseur direct.
4. Ces principes doivent s'envisager continuellement avec la notion d'alternative . (envisager toujours deux possibilités : échanger - dribbler : tirer - passer)

### ➤ Jouer avec un joueur intérieur ( 4 contre 4 ou 3 contre 3)

- exploiter le joueur intérieur avant de déclencher un tir ( jeu d'appui, notion de passe et suit)
- exploitation des principes généraux du 3 contre 3



#### Situations vécues en cours :

- 1) deux équipes s'opposent en 4 contre 4 et désignent un joueur intérieur. Tout panier marqué ou toute passe décisive du joueur intérieur bonifie les points ( 4pts).
- 2) deux équipes s'opposent, le ballon doit obligatoirement venir sur le joueur intérieur avant de pouvoir déclencher un tir.

Dans les deux situations tous les joueurs doivent vivre à leur tour la situation de joueur intérieur.

#### Ce qui est attendu :

- Que le joueur intérieur gagne sa place sur le terrain sans s'éloigner de la raquette.
- Qu'il construise la notion de corps obstacle pour favoriser le relation de passe de l'extérieur vers l'intérieur.
- Qu'il ait une attitude dangereuse ( exploitation du pivot ) pour mobiliser les défenseurs à l'intérieur de la raquette.
- Qu'il soit capable de renoncer au tir en mettant en position favorable un partenaire.

Pour le joueur extérieur :

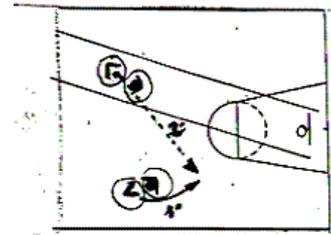
- dans la relation de passe :
- Qu'il trouve l'espace favorable à l'échange. (par passe à terre ,- à l'opposé du défenseur)
- Qu'il soit dans une attitude active lorsqu'il va recevoir une passe du joueur intérieur ( être prêt à tirer ou à percuter )

#### Situations d'apprentissage :

- 3 c 3 avec deux ailiers et un intérieur
- 4 contre 3 avec un joueur intérieur ( l'équipe en défense joue en Zone)
- 1c1 avec passeur dans l'aile ou à la mène.

## 5. Termes techniques complémentaires

- a) La passe dans l'espace libre pour favoriser le tir du partenaire

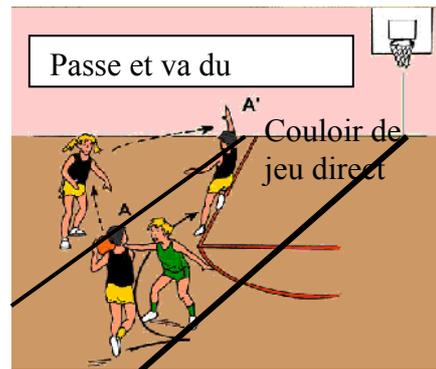


passer dans l'espace libre

- b) le passe et va

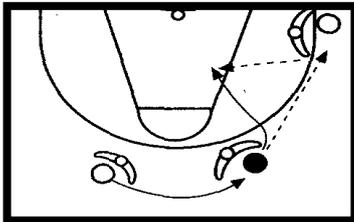
### Passer vers l'avant à un partenaire en dehors du couloir de jeu direct

- Décaler son défenseur par une feinte à l'opposé du ballon
- Prendre de vitesse le défenseur en le dépassant de l'épaule sans s'écarter du chemin du panier
- Rechercher le tir en course en 1 contre 0 ⇒ défenseur dans le dos

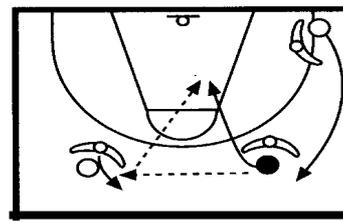


### Autres formes de jeu sur la base du passe et va

#### Arrière avec ailier



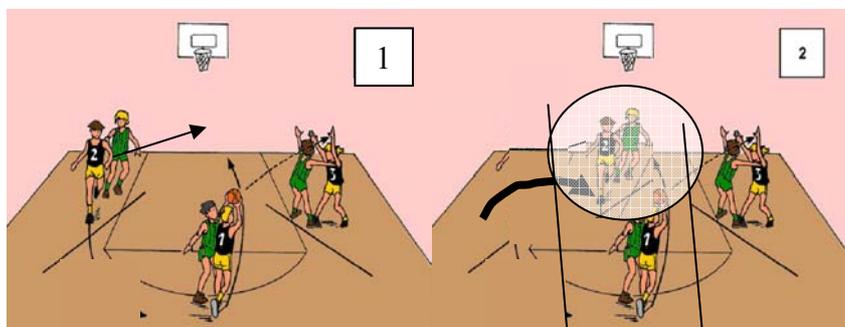
#### arrière avec arrière



Le passe et va peut se transformer en passe et suit si le porteur de balle est dominé.

- c) jeu d'appui :

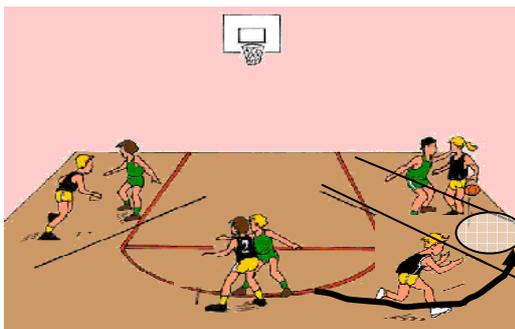
Faire du jeu d'appui c'est venir se placer dans le couloir de jeu direct devant le porteur de balle lorsque le 1 contre 1 ou le jeu indirect (passe et va) n'est pas possible pour proposer une solution de passe (ou tirer en faisant un pivot). Le jeu d'appui se met en place avec



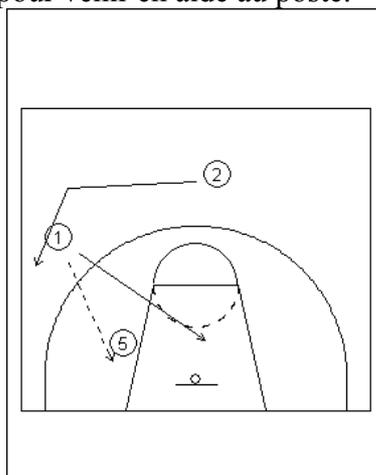
l'utilisation d'un joueur intérieur.

#### ➤ d) jeu de soutien

Déplacement ou placement d'un non porteur de balle derrière le porteur ( couloir de jeu direct) afin d'assurer la conservation du ballon et de redonner de la profondeur au jeu. (tir à distance, renversement par passe ou percussion par le dribble )  
Exemple : passe et suit .



Passé et va de l'ailier et soutien du meneur pour venir en aide au poste.



## 6. Eléments fondamentaux individuels offensifs

### ➤ a) fondamentaux individuels offensifs du porteur de balle

**Acquisition attendue** : maîtrise des appuis et exploitation du pied de pivot pour:

- s'orienter
- protéger son ballon
- s'ouvrir un angle de passe

### ➤ les appuis

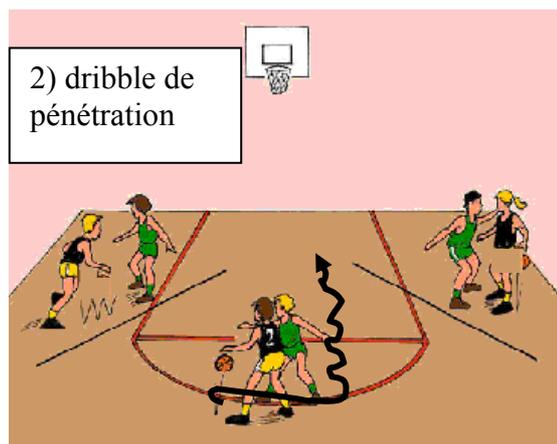
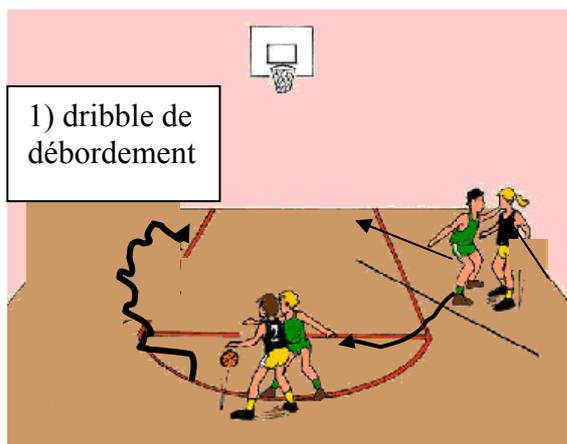
Dans le jeu rapide	Dans le jeu placé
<ul style="list-style-type: none"> <li>- s'orienter tout de suite vers la cible pour repérer un partenaire démarqué</li> <li>- avoir une disponibilité motrice pour choisir entre dribbler, changer de direction ou échanger.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'orienter vers la cible par le pivot</li> <li>- Ne pas dribbler tout de suite</li> <li>- Adopter une position triple menace avec des jambes fléchies prêtes à prendre de vitesse les défenseurs et un ballon à mi chemeni des hanches et des épaules ( posture d'incertitude pour choisir très vite entre trois actions : tirer ( épaules) / dribbler (hanches) / passer au dessus ( épaules) en dessous( hanches par passe à terre)</li> </ul>

### ➤ Le dribble et les duels

Dans le jeu de poursuite	Dans les situations de confrontation
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbler haut et pousser le ballon loin devant soi pour ne pas être gêné dans sa course</li> <li>- Enchaîner dribbler passer dans la course</li> <li>- Savoir ralentir - accélérer - changer de direction face à l'approche d'un adversaire</li> </ul>	<p><u>Le départ en dribble :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploiter le premier pas pour prendre de l'avance par rapport au défenseur.</li> <li>- Placement du premier appui derrière ceux du défenseur et venir coller son épaule contre la sienne.</li> <li>- Feinte de départ</li> <li>- Pose du pied libre simultanément à la pose du ballon.</li> </ul>

On différencie au niveau stratégique deux formes de dribble :

Le dribble de débordement (1) où le joueur passe à l'extérieur de l'espace de jeu (alternative de passe à l'opposé ou au centre vers l'arrière) et le dribble de pénétration (2) où le dribbleur s'infiltré à l'intérieur de l'ensemble des joueurs pour tirer ou échanger. (alternative de passe à droite ou gauche)



### ➤ La passe

Dans le jeu rapide : la passe de progression	Dans la confrontation directe avec le défenseur
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Privilégier la passe longue dans la course du partenaire.</li> <li>- Elle doit s'effectuer en visant l'endroit où le non porteur doit recevoir le ballon (exemple la zone de tir ou l'espace libre dans le couloir central)</li> <li>- de préférence chez le débutant avec une trajectoire courbe devant le coureur de sorte qu'il soit déjà orienté vers la cible lorsqu'il l'attrape.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A proximité du défenseur, elle s'effectue de préférence dans le dribble et à rebond.</li> <li>- Attention à ne pas systématiser la passe sur un passe et va.</li> <li>- La passe sur un joueur qui coupe dans la raquette doit être faite si le receveur a dépassé des épaules son adversaire et se retrouve face à la cible pour tirer.</li> <li>- La passe au joueur intérieur doit prendre en compte la position du défenseur. ( de préférence après une feinte et à terra à l'opposé du bras de l'adversaire.)</li> </ul>

### ➤ Le tir

#### Introduction:

On différencie deux types de tir : le tir en course (corps en déplacement) et le tir à l'arrêt)

#### Les tirs en course

Ils sont appelés ainsi parce que le joueur est en mouvement vers le panier quand il déclenche son tir. Il va donc devoir se rééquilibrer : c'est pour cela qu'à droite, il effectuera un tir main droite avec un appel du pied gauche. Les appuis à droite seront donc droite puis gauche et inversement à gauche avec un tir main gauche.

Le premier pas est long, le deuxième sert à monter : sur le deuxième, on plante le talon et on rebondit, le genou opposé monte pour cumuler les forces et libérer l'épaule. le haut du corps doit être gainé pour l'équilibre

### Repères techniques du lay up pour le débutant:

- Se concentrer sur le cercle
- accentuer son dernier dribble : haut et devant pour voir à la fois le panier et son ballon
- sauter pour attraper son ballon
- positionner le ballon à l'épaule du bras tireur ( coude sous la balle)
- Chercher à se grandir et lâcher le ballon au poids le plus haut
- Lâcher le ballon main en supination et ne pas donner de vitesse supplémentaire à la balle.
- A 45° il est recommandé de viser la ligne verticale du carré noir de la planche.

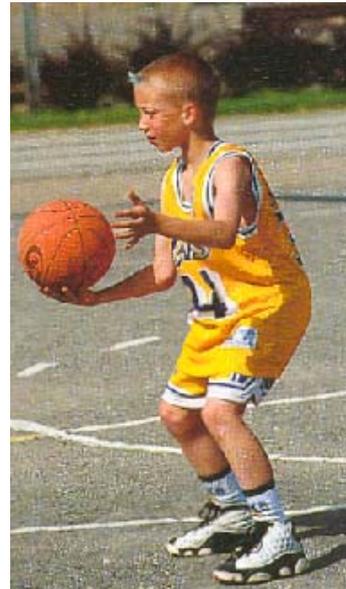
### La visée :

Alignement des segments (œil, main , ballon, cible)

### Les appuis

#### Le bas du corps.

- Les appuis doivent permettre une excellente stabilité latérale et antéro-postérieure. ( verticalité du corps)
- Les pieds doivent donc être parallèles, écartés de la largeur des épaules et orientés le plus tôt vers la cible. Le pied de la main directrice peut être légèrement en avant dans l'axe du cercle.



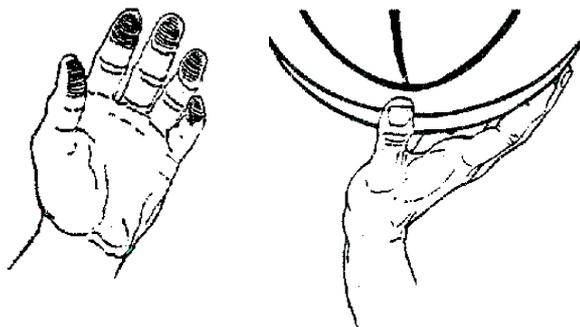
### Haut du corps

Commençons par le contact visuel. Le tireur doit avoir le regard sur la cible avant, pendant et après le lâcher de balle. Il ne faut en aucun cas suivre des yeux la trajectoire de la balle. Son corps est vertical - équilibré.

Les deux épaules sont détendues et face à la cible. Le shooteur va placer ses mains lors de l'attraper de balle de telle sorte qu'il ne faille pas changer sa prise pour amorcer le tir : cette préparation du tir se réalise pendant le démarquage. Coude sous le ballon.

## Les mains

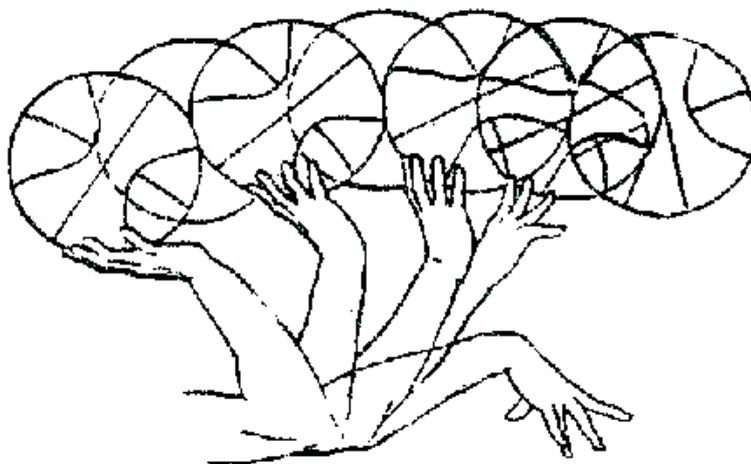
Le ballon sera sur la palme des doigts, la paume ne touchant pas le ballon. Les doigts sont écartés pour obtenir un maximum de stabilité.



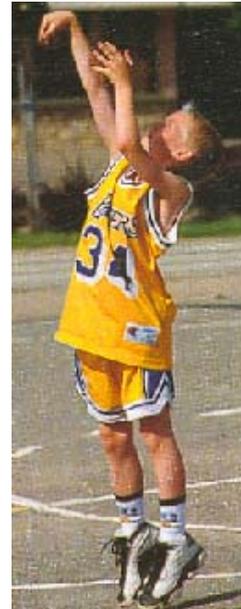
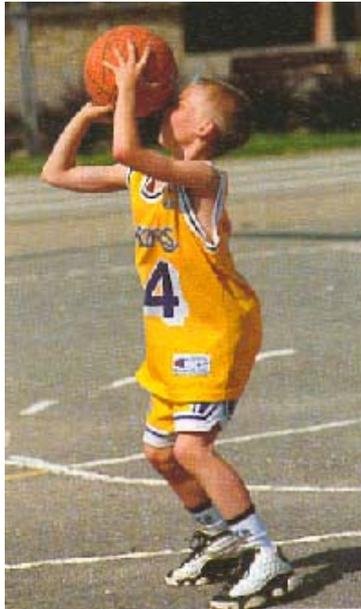
Le bras accompagnateur se situe sur le côté. Il sert au guidage et au maintien. Au départ la main tireuse est au-dessus. Au cours de l'armer du tir, le shooteur s'assoit sous la balle, la main tireuse est désormais sous la balle. La synchronisation se traduit par l'action simultanée des jambes (flexion) et des bras (armer) dans la préparation du tir, suivie d'une action simultanée entre les jambes (extension) et des bras (finition du geste) dans l'exécution du tir. Cette synchronisation donne sa puissance au tir et permet donc sa précision : on parle de chaîne de tir.

## La Finition

C'est l'extension complète du bras vers la cible avec un fouetté du poignet pour donner une rotation du ballon. La main faible va guider le tir le plus loin possible. Plus le joueur accompagne son tir, plus il en augmente la précision. Le shooteur maintient sa position de tir : il garde les doigts dans le cercle. Il faut également veiller à donner une trajectoire à sa balle.



La force s'obtient par le déploiement successif et coordonné des trois articulations épaules-coude-poignet. L'optimisation de cette coordination évitera au joueur d'aller chercher sa force dans des gestes parasites.

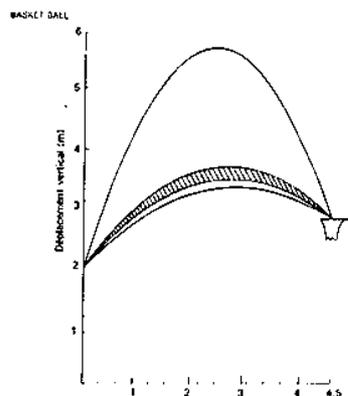


### La Préparation mentale

Le vrai tireur ne doute jamais de son efficacité. Au moment du tir, il ne se concentrera que sur sa visée. Il ne pensera ni à son geste, ni au score, ni à la réussite de son tir. Il se concentre uniquement sur la réalisation de son geste.

#### Repères sur la trajectoire :

1. mon ballon est-il dans l'axe du cercle ?  $\Rightarrow$  orientation des appuis et de la poussée
2. ai-je la bonne distance ?  $\Rightarrow$  coordination jambes bras .
3. ma trajectoire est-elle bien courbe ?  
 $\Rightarrow$  lâcher du ballon le plus haut possible , geste accompagné.



### **mots clés**

- Appuis stables
- Pieds parallèles, largeur des épaules, orientés
- Talons décollés
- Genoux fléchis
- Bassin gainé
- Equilibré
- Contact visuel
- Epaules détendues, orientées
- Ballon sur la palme des doigts
- Doigts écartés
- Bras accompagnateur sur le coté : maintien et guidage
- Armer du tir : s'asseoir sous la balle
- Extension complète du bras
- Fouetté de balle
- Accompagner le tir
- Donner une trajectoire
- Doigts dans le cercle
- Coordination synchronisation



### 3. Les repères technico tactiques défensifs .

#### 1. les deux grands types de défense.

- Défense homme à homme : chaque joueur est responsable d'un adversaire direct. ( défense utile pour responsabiliser chaque joueur).
- Défense de zone : défense qui défend des secteurs du terrain. Chaque défenseur est responsable d'un secteur.
- Ces défenses peuvent se mettre en place sur tout terrain ( pression forte) ou sur demi terrain pour fermer l'accès à la raquette.

#### 2. Les grands principes défensifs

- fermer l'entrée dans la zone restrictive par le dribble ou la passe.
- mettre une pression forte sur le porteur pour l'obliger à jouer au dessus de son niveau habituel ( fatigue - précipitation - développement d'un jeu au dessus de son niveau de maîtrise habituel)
- Avoir une attitude combative au rebond défensif pour éviter un deuxième tir et relancer la contre attaque.

#### 3. Repères techniques et défensifs

On distingue la défense sur porteur de balle et la défense sur un non porteur.

#### La défense sur porteur

Le défenseur doit se positionner sur la trajectoire du porteur par rapport au panier

- Il peut l'orienter sur sa main faible afin de lui poser des difficultés pour partir en dribble et pour protéger son ballon.
- L'important résulte dans l'intention d'encadrer les appuis du porteur de balle pour lui couper la trajectoire directe vers le panier.

Il doit prendre en compte son "crédit d'action"

- être vigilant s'il n'a pas encore dribbler ( placement à une longueur de bras)
- coller le joueur dès qu'il a fini son dribble pour gêner le tir ou l'obliger à commettre une mauvaise passe ou l'empêcher



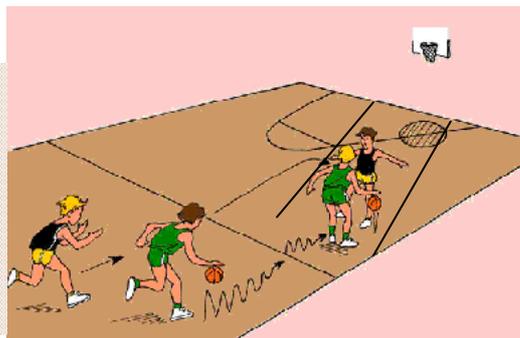
- Jambes fléchies et buste relevé, mains prêtes à chasser latéralement ou de bas en haut
- Grande mobilité des pieds
- Venir se mettre sur la route du dribble : poitrine en obstacle
- Ne pas écarter les bras



## Si le dribbleur a pris de l'avance

Il doit courir pour se replacer sur la trajectoire du dribbleur vers la cible en faisant face à lui avec son torse.

- L'attaquant essaie d'aller droit au panier.
- Le défenseur tente :
  - de passer devant pour stopper le dribbleur.
  - de ralentir le dribbleur et de l'écarter vers la touche.
- Ne pas pousser, en prenant la position favorable.
- Pas de bras écartés, ne pas chercher à prendre la balle pour éviter les fautes.



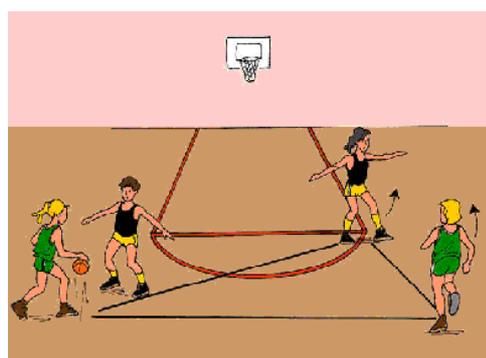
## La Défense sur non porteur

### Placement du défenseur entre le joueur et le panier

Être prêt à intervenir sur la passe

Couper la ligne de passe si le joueur se rapproche du ballon

Ouvrir son champ visuel ( vision périphérique ) pour voir en même temps le ballon et son adversaire direct.

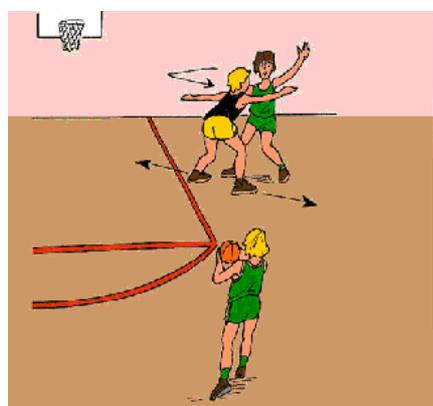


### Critères de réalisation et acquisitions recherchées

#### Pour l'aide défensive

- Du côté opposé à la balle (côté aide), le défenseur se place en s'écartant de son adversaire direct (qu'il continue de contrôler) au sommet d'un triangle imaginaire pour avoir en vision périphérique la balle et son attaquant.
- Il est prêt à sauter sur le dribbleur lorsque celui-ci déborde son partenaire : parer au plus dangereux.

Côté ballon : contester la passe



### Critères de réalisation et acquisitions recherchées

#### Pour la contestation : « l'escrimeur »

- Le défenseur a l'épaule gauche vers le panier et le bras droit en avant, main ouverte vers la balle (pouce en bas). Il est de trois quarts sur l'attaquant et regarde la balle par-dessus son épaule.
- Il se déplace comme un escrimeur en essayant de conserver une distance de garde (pas de contact) et sans se retourner dos au défenseur.

## 4. Définitions d'actions défensives

### **Le rebond défensif :**

Attraper , capturer le ballon suite à un tir manqué , le ballon ayant touché le cercle ( ou la planche)

Le rebond défensif bien organisé collectivement permet de favoriser le jeu rapide vers la cible adverse.

### **Aspects techniques du rebond :**

- se placer entre son adversaire et la cible en empêchant celui-ci de se rapprocher du panier
- le garder à distance pour créer un espace libre entre soi et le panier
- sauter au ballon quand celui-ci devient accessible

### **Les interceptions :**

**Au sens strict : attraper du ballon sur la trajectoire d'une passe entre deux joueurs adverses. Il existe aussi des prises de balle dans les mains du dribbleur et au sol.**

### **Les contres :**

Intervention sur le ballon lors d'un tir adverse dans sa phase montante en vue d'empêcher celui-ci d'atteindre la cible.

Attention, pour éviter toute faute, le joueur défenseur ne doit pas provoquer de contact avec le tireur. S'il reste bien vertical au dessus de ses appuis , le contre sera légal.

## Comment mesurer l'efficacité collectives des attaques ?

### Dans la progression du ballon :

Le rapport entre les possessions de balle et les tirs tentés constitue un premier niveau d'analyse de l'efficacité d'une équipe à amener le ballon dans l'espace de marque sans le perdre.

POSSESSIONS / TIRS TENTES

### Dans l'espace de marque :

Le rapport entre les tirs tentés et les tirs réussis + les rebonds détermine l'efficacité de la pertinence des choix du porteur de balle dans l'alternative tir ou dribble - passe décisive.

TIRS TENTES / TIRS REUSSIS

TIRS RATES / REBONDS

## Comment évaluer la prestation des joueurs ?

### Sur le plan offensif :

#### Dans l'efficacité des attaques :

- qui perd des ballons ?
- qui marque des paniers ? ( sur jeu rapide – sur attaque placée)
- qui prend des rebonds offensifs ?

#### Qui est capable de créer du jeu rapide ?

- longue passe vers l'avant qui permet un tir.
- dribble de débordement à grande vitesse qui.
- Qui reçoit le ballon en situation de surnombre dans l'espace avant ( coureur)

#### Qui est capable de créer du danger sur attaque placée ?

- qui met le ballon à l'intérieur par passe ou par dribble ? ( réussite ou échec ?)
- Qui reçoit le ballon à l'intérieur de l'espace de jeu ?

### Sur le plan défensif :

- Qui ralentit légalement la progression du ballon ou l'accès à la raquette ?
- qui vole des ballons ?
- Qui prend des rebonds défensifs ?



## Références bibliographiques

- BOSC, G** (1977) Basket-ball, jeu et sport simple, Edition VIGOT
- BOSC, G, GROGEORGE, B** (1978) L'entraîneur de Basket-ball. Connaissances techniques tactiques et pédagogiques, Edition VIGOT.
- BOSC, G, POULAIN, Th** (1995)Basket-ball. De l'école aux associations, Edition Revue EPS. + ( CDRom)
- DUNAN , J-M** (1998) Basket-ball, in Ce qu'on ne peut ignorer - Activités physiques et sports, Dossier n°26, Département de Recherche sur l'enseignement de l'EPS, UFRSTAPS NICE, Edition Revue EPS.
- FALGUIERE, CI, MUGUET, JP** (1989) Basket-ball, in Education physique et didactique des APS, Revue HYPER n° spécial, Edition AEEPS.
- FFBB** (1998-2002) Règlement officiel.
- FFBB** (1991) 100 ans de Basket-ball, supplément à la revue BASKET-BALL n° 566.
- HAY, L** (1985) Basket-ball, in Biomécanique des sports, Edition VIGOT.
- HERR, L** (1990) Encyclopédie pratique des sports – Le basket-ball.
- MERAND , R**( sous la direction de) Basket-ball : lancer ou circuler ? Rénovation des contenus d'enseignement de l'EPS au collège, Rencontres pédagogiques n° 28, Edition INRP.
- RAYNAL, J** (1980) La fabuleuse histoire du basket-ball, Edition EDILIG.
- VANDEVELDE, M** (1996) Evaluer, enseigner les pratiques de jeux collectifs – le Basket-ball, Edition CRDP de Montpellier.
- VAUTHIER, Ch** (1993) Arbitrage : les contacts personnels, in revue PIVOT n°59.

## références vidéo

- BARRAIS, A** (1960) A l'école du basket (27mn)
- BOSC, G, GROSGEORGE, B, RAT, M** (1986) Panache basket ( 27 mn).
- BOSC, G,** (1990) Comprendre le jeu pour mieux s'entraîner, INSEP ( 26 mn)
- BOSC, G, BOSC, J** (1993) Cent ans de basket-ball en France (75 mn ).
- **VAUTHIER, CH** (2005), DVD pédagogique sur l'apprentissage des règles en Basket-ball.
- VERNEREY, J** (1993) Les doigts dans le cercle (23mn).
- VALLEE, Ph** (1994) Arbitrer le basket-ball (37mn).

## Références pour situations pédagogiques

Basket jeux d'entraînement, fiches pédagogiques pour un basket ludique, JP Devncenzi , A Blondé, Ed CHIRON, sept 2003.

Basket, méthode d'entrainement pour la formation des joueurs.Ed CHIRON, janv 2003.